

# 全民健身背景下广场舞对老年人心理健康的影响

董鹏杰 杨芳芳 张澜圻 姜欣童

(山东协和学院 山东济南 250100)

摘要:如今,广场舞已经成为中老年人最主要的锻炼活动之一,因其具备乐曲欢快、动作简单等特点,不仅满足中老年人锻炼身体的实际需求,还能有效加强老年人心理健康。在全民健身背景下,广场舞成为民间健身的关键元素,通过多样化的舞蹈动作,能够让老年人身体健康、精力充沛,拥有健康、积极的心态。本文针对广场舞的主要特征进行分析,并提出广场舞对老年人心理状态的影响情况,以供参考。

关键词:全民健身;广场舞;老年人;心理健康

前言:在时代社会发展的背景下,人们逐渐重视自身健康情况,广场舞的出现更是为群众提供一个加强自身体质的重要渠道。由于广场舞具有动作简单、乐曲欢快等优势,备受老年人的青睐,越来越多的老年人积极加入其中,加强自身身体素质的同时,有效舒展身心,释放自身压抑情绪。老年人参与广场舞活动期间,还能结识更多同年龄段的人,与其相互交流、学习,满足老年人自我展示需求,丰富老年人晚年生活。

## 一、广场舞具备的主要特征

广场舞顾名思义是将小区、公园中的广场作为运动场地,以锻炼、休闲为目的的舞蹈活动,主要分为民间舞、原生态舞、健美操以及新型广场舞等类型。很多广场舞的动作看似简单,但其中蕴含健美操、健美操等多种舞蹈元素或基础舞步。广场舞的编排灵活多样,便于学习且较为时尚,很受老年人青睐。

### (一)自发性特征

参与广场舞的人员大部分并非专业的舞者,因此不需要过于严格的遵照一定纪律去组织和动员,一般来说,更多的是按照参与广场舞人员的个性喜好进行。广场舞不仅能够进行群舞项目表演,还能在各种合适的场合中实现自娱自乐。一方面,参与广场舞表演的人员可以得到精神上的放松,另一方面还可以以娱乐观看广场舞表演的观众。

### (二)创新性和多样性特征

这里提出的创新性和多样性主要是指广场舞的音乐和舞步。通常情况下,创作和编排舞蹈人员,更偏向使用流行音乐,若市面上出现新颖、时尚的音乐,广场舞而对音乐和舞蹈就会随之有所创新。广场舞具有风格多样、易学等特点,且所用伴奏音乐通常具备极强的包容性。所以,热爱广场舞的人员可以依照自己喜爱的风格和音乐对舞蹈进行创作和编排,从而制作出极具个性化的舞蹈。近些年,广场舞协会不定期邀请专业的音乐创作者或舞蹈编排者,根据优美的舞曲编排广场舞,并上传至网络平台,供更多的广场舞爱好者学习并传播。因此,广场舞经常会出现全新的舞步或舞曲,使得参与这项运动的人员经常保持一种新鲜感,从而经久不衰。

### (三)大众化和群众化特征

组织广场舞运动较为简单和方便,既不需要昂贵的硬件设备也不需要支付过多场地费用,仅一台音响和一处平坦的空地就可以完成。广场舞的动作也相对简单,只需要步伐统一,对于上肢动作的规定和要求较少,在舞蹈动作和音乐旋律方面,可以加入参与者的个性理解,对参与者体能要求也不高。广场舞运动以重在参与为原则,参与者能够自己决定开始和停止的时间,这也在很大程度上提高群众的参与动力和积极性<sup>[1]</sup>。

## 二、全民健身背景下广场舞对老年人心理影响

全民健身是指在我国范围内,全体人民为增强身体力量、柔韧性、协调度以及身体控制能力等,开展自主锻炼运动的理念,意在提高全国民众的身体素质和健康水平。早在2009年,国务院就已经将每年的8月8日定为“全民健身日”。通过笔者对相关文献资料的了解和分析,广场舞能够有效加强老年人的身体素质,提高老年人心理健康状况,且主要表现在以下几个方面。

### (一)缓解压力,消除疲劳

大部分老年人在退休后会选择待在家中,致使很多老年人会因为家中琐碎事物而烦恼,退休生活变得枯燥、乏味。长时间缺少人际交往活动,也会让老年人产生不同程度的孤独感,从而造成一定心理压力和疲劳,甚至出现精神压力过重或心理异常等不良现象。广场舞的运动量适中,且舞步简单很适合老年人学习,有效帮助老年人消除心理疲劳,缓解生活琐事带来的压力和紧张情绪。老年人听到广场舞的音乐时,会不自觉将注意力转移到舞步和运动中,舞者之间还能进行良好的交流,相互学习。对于老年人来说,轻松、有趣的广场舞一方面可以丰富其日常生活、锻炼身体,还能在与同伴交流期间,缓解自身心理压力和疲劳。

### (二)消除孤独感,增加融入感

现如今,我们经常会听到老年人抱怨自己跟不上时代发展,且部分老年人作为空巢老人与外界的交流越来越少,晚年生活极为枯燥、孤独,大部分老年人生活单调,甚至每天在家和市场之间两点一线,这也是导致老年人出现心理健康问题的关键因素之一。参与广场舞运动后,老年人能够在舞蹈发起人或教练的组织下参与广场舞的学习,在舞蹈队伍中遇到各行各业的同年龄段的人,由于成长环境、生活经历相似,这些老年人能够很好的相互交流和沟通,在锻炼身体,学习广场舞的同时,加强人际交往。从而克服心中的孤独感,再次尝试享受生活。很多老年人参与广场舞期间扩展自己人际交往范围,结交更多志同道合的朋友。

### (三)丰富精神生活,提升幸福感

受到之前独生子女等政策的影响,我国人口老龄化形式极为严峻,且空巢老人的数量逐年递增。很多老年人的晚年生活极为孤独、困苦,再加上缺少与外界的交流,对老年人心理健康情况造成极为不利的影响。此时,广场舞就成为这些老年人重新进入社会,加强与社会连接的重要纽带。首先,参与广场舞的老年人不时在一起切磋舞蹈技能,分享学习经验,加强老年人学习意识,增加人际交往范围;其次,在锻炼之余,相熟的同伴之间可以相约聊天。述说个人烦恼,有效降低老年人自身的压抑情绪;最后,通过对广场舞的学习和同伴之间的交流,扩展自身眼界,丰富精神世界,从而增强其自身幸福感,无论是加强自身身体素质还是缓解心理压力,都具有重要的现实意义和积极作用<sup>[2]</sup>。

结语:综上所述,广场舞具有舞步简单易学、乐曲多样等特点,能够满足老年人锻炼身体、舒缓心情的需求。在全民健身的背景下,广场舞一方面能够加强老年人身体素质,更重要的是缓解其心理压力,消除心理疲劳和孤独感,丰富内心和精神世界,以此提升老年人晚年生活质量。

## 参考文献

[1]孙境含,王扩.广场舞运动对老年人体质健康与心理情绪的影响[J].中国老年学杂志,2020,40(12):2583-2586.

[2]黄海玲.健康中国战略下广场舞对老年人心理状态的影响[J].艺海,2020(03):45-46.

项目来源:2021年山东省大学生创新创业训练计划项目,  
项目名称全民健身背景下广场舞对老年人心理健康的影响,  
项目编号:S202113324680